

آج دنیا میں ہم کئی لوگوں کو دیکھیں گے جو ذہنی طور پر بہت ہی زیادہ پریشان ہوتے ہیں یہاں تک کہ کئی ثابت رہوٹوں سے ہمیں ملتا ہے کہ ہر تیس سینڈ میں دنیا کا ایک آدمی خودکشی کرنے کی کوشش کرتا ہے، ہم غور کریں کہ ہمارا یہ جملہ ختم ہوا اور ایک آدمی نے خودکشی کر لی۔

(۱) دنیا آزمائشوں کا گھر ہے

۱۔ مومن اور کافر کی آزمائش

دنیا آزمائش کا گھر ہے اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کو کبھی بھلائی اور کبھی پریشانیاں دیکر آزماتا ہے اس امتحان میں مومن اور کافروں برابر ہیں جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُمْ بِالْأَشْرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ
ہر نفس کو موت کا مزہ چکھنا ہے، اور ہم تمہیں برائی اور بھلائی کے ذریعہ آزمائیں گے اور تم ہماری ہی جانب لوٹائے جاؤ گے۔ (انبیاء: ۲۱: ۳۵)
اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا

(ملک: ۶۷: ۴۰)

جس نے موت اور زندگی کو بنایا تاکہ تمہیں آزمائے کہ تم میں سے کون زیادہ نیک عمل کرتا ہے۔

۲۔ آزمائش کے وقت مومن کا حال

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ

إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

مومن کا معاملہ بھی عجیب ہے، کیونکہ اس کے لئے تمام معاملات میں بھلائی ہے، اگر اسے کوئی خوش پہنچتی ہے وہ شکر کرتا ہے تو وہ اس کے لئے بہتر ہے، اور اگر اسے کوئی برائی پہنچتی ہے وہ صبر کرتا ہے تو صبر بھی اس کے لئے بہتر ہے۔ (مسلم: ۲۹۹۹)

معلوم ہوا کہ بندوں پر مصیبتیں تو آتی ہی ہیں اب جو صبر کرے تو وہ کامیاب ہے کیونکہ صبر میں ہی روشنی ہے ”الصَّبْرُ ضِيَاءٌ“ صبر ہی روشنی ہے۔ (مسلم) (صحیح الجامع: ۳۹۵۷)

(۲) دلوں کو اطمینان دلانے والے اسباب

۱۔ نیک عمل کے ساتھ اللہ پر سچا ایمان

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنشَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ

فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

مرد یا عورت میں سے جو کوئی بھی نیک عمل کرے اس حال میں کہ وہ مومن ہو تو ہم اسے پاکیزہ زندگی عطا کریں گے اور ہم انہیں ان کے عمل کا بھی بہترین بدلہ دیں گے۔

(نحل: ۱۶: ۹۷)

۲- اللہ سبحانہ و تعالیٰ پر بھروسہ رکھا جائے اور اس کے ساتھ اچھا گمان رکھا جائے

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ .

(طلاق: ۲۵: ۳)

اور جو اللہ پر بھروسہ رکھے تو (اللہ) وہ اس کو کافی ہوتا ہے۔

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرُزِقْتُمْ كَمَا يُرْزَقُ الطَّيْرُ تَغْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا

اگر تم اللہ پر اسی طرح بھروسہ رکھو جیسا رکھنا چاہیے تو تمہیں روزی دی جائے گی جیسا کہ پرندوں کو روزی دی جاتی ہے کہ وہ خالی پیٹ صبح نکلتے ہیں اور شام کو پیٹ بھر کر واپس ہوتے ہیں۔

(احمد، ترمذی، ابن ماجہ، حاکم: معمر بنی اللہ عنہ) (صحیح الجامع: ۵۲۵۴)

۳- اللہ کی مشیت اور تقدیر پر ایمان رکھا جائے

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ
إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ .
لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ

زمین میں کوئی مصیبت نہیں پہنچتی اور نہ ہی تمہاری جانوں میں مگر وہ اس کے پیدا کرنے سے پہلے کتاب میں موجود ہے بیشک وہ اللہ پر بہت ہی آسان ہے، تاکہ جو تم سے کھو جائے اس پر تم افسوس نہ کرو اور جو تمہیں دیا جائے اس پر نہ اتر او۔

(حدید: ۲۲-۲۳)

۴- اللہ کے ساتھ بہترین گمان رکھا جائے

حسن ظن یہ ہے کہ جو کچھ میرے ساتھ ہوتا ہے اس میں ضرور کچھ نہ کچھ بھلائی ہے چاہے سمجھ میں آئے یا نہ آئے اگر سمجھ میں آجائے تو اچھی بات ہے ورنہ اکثر مشیت الہی بندوں کی سمجھ سے بالاتر ہوتی ہیں اسلئے جب کوئی بات سمجھ میں نہ آئے تو اللہ کی مرضی پر چھوڑ دینا چاہئے کیوں کہ اللہ ہمارے بارے میں جو کچھ فیصلہ کرے گا بہتر کرے گا۔

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

قُلْ لَّنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا

کہہ دو، ہمیں نہیں پہنچتی ہے مگر وہی چیز جسے اللہ نے ہمارے لئے لکھ رکھا ہے اور وہ ہمارا کارساز ہے۔

(توبہ: ۵۱)

۵- ہر حال میں اللہ کا ذکر کیا جائے

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(زمر: ۲۸)

جو لوگ ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کے ذکر سے مطمئن ہوئے، یاد رکھو! اللہ کے ذکر سے ہی دلوں کو اطمینان ملتا ہے۔

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ : يَذْكُرُ اللَّهَ تَعَالَى عَلَى كُلِّ أَحْيَانِهِ.

(مسلم، عائشہ رضی اللہ عنہا، صحیح الجامع: ۴۹۴۳)

اللہ کے رسول ﷺ ہر حال میں اللہ کا ذکر کیا کرتے تھے۔

۶۔ مخلوق کے ساتھ احسان کیا جائے

ذہنی پریشانیوں کے علاج میں اسلام نے بڑا پیارا طریقہ یہ بتایا ہے کہ تمہاری پریشانی دوسروں کے ساتھ احسان کرنے سے دور ہوگی جیسا کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

إِنْ أَرَدْتَ أَنْ يَلِينَ قَلْبَكَ فَأْطِعِ الْمُسْكِينَ وَامْسَحْ رَأْسَ الْيَتِيمِ

اگر تم چاہتے ہو کہ تمہارا دل نرم ہو تو مسکینوں کو کھانا کھاؤ، اور یتیم کے سر پر ہاتھ پھیرو۔

(طبرانی: معجم الاطلاق، شعب الایمان للبیہقی: ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ) (حسن: صحیح الجامع: ۱۴۱۰)

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

وَأَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ سُرُورٌ تُدْخِلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ أَوْ تَكْشِفُهُ عَنْهُ كُرْبَةً ...

اللہ کے نزدیک لوگوں میں سب سے زیادہ پسندیدہ وہ ہے جو ان کو زیادہ فائدہ پہنچانے والا ہو، اور اللہ کے نزدیک سب سے پسندیدہ عمل یہ ہے کہ تم کسی مسلمان کو خوشی پہنچا دو یا تم اس سے کوئی تکلیف دور کر دو.....

(ابن ابی الدنیاء: قضاہ الحوائج بطبرانی: ابن عمر رضی اللہ عنہ) (حسن: صحیح الجامع: ۱۷۶)

۷۔ صبر اور نماز کے ذریعہ مدد طلب کی جائے

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

(بقرہ: ۱۵۳)

اے ایمان والو! تم صبر اور نماز کے ذریعہ مدد طلب کرو بیشک اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔

عَنْ حُذَيْفَةَ قَالَ : كَانَ النَّبِيُّ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى

حدیفہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ اللہ کے نبی ﷺ کو جب بھی کوئی تکلیف پہنچتی تو نماز پڑھتے۔

(حسن: صحیح الجامع: ۴۰۳)

(احمد، ابوداؤد: حدیفہ رضی اللہ عنہ)

۸۔ تمام معاملات کی درستگی کے لئے دعا کی جائے

کیوں کہ دعا عبادت ہے جو اللہ سے دعا کرتا ہے اللہ اس سے خوش رہتا ہے اور جو اللہ اس سے ناراض ہوتا ہے اور جس سے اللہ ناراض ہو وہ زندگی میں کب سکون پاسکتا ہے

جیسا کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ”مَنْ لَمْ يَسْتَلِ اللَّهَ يَغْضَبْهُ“ جو اللہ سے دعا نہیں کرتا اللہ اس سے ناراض ہوتا ہے۔ (صحیح الجامع: ۴۱۸۳) (ترمذی)

یوسف علیہ السلام کی خاطر یعقوب علیہ السلام کا کہنا:

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

(یوسف: ۸۶)

انہوں نے کہا: بیشک میں اپنے غم و حزن کی شکایت اللہ سے کرتا ہوں، اور میں اللہ کی طرف سے وہ جانتا ہوں جو تم نہیں جانتے ہو۔

عَنِ ابْنِ مَسْعُودٍ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ إِذَا نَزَلَ بِهِ هَمٌّ أَوْ غَمٌّ قَالَ :

يَا حَيُّ ، يَا قَيُّوْمُ ، بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ

ابن مسعود رضی اللہ عنہ نے فرمایا: جب بھی انھیں کوئی تکلیف ہوتی یا غم ہوتا تو کہتے: اے زندہ و جاوید، اے ہمیشہ رہنے والے تیری رحمت کے ذریعہ میں پناہ چاہتا ہوں۔

(حاکم: ابن مسعود رضی اللہ عنہ) (حسن: صحیح الجامع: ۴۹۱)

عَنْ أَنَسٍ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَقُولُ

((اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَصَلَعِ الدِّينِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ))
 انس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ اللہ کے رسول ﷺ کہا کرتے تھے ”اے اللہ میں تیری پناہ چاہتا ہوں غم و حزن سے، اور عاجزی، کاہلی اور بخلی سے اور قرض کے بوجھ اور لوگوں کے غلبہ سے۔“
 (احمد، مشفق علیہ، سنن علامہ: انس رضی اللہ عنہ) (صحیح الجامع: ۱۲۸۹)

(۳) ذہنی پریشانی کے اسباب اور ان کا علاج

۱۔ نافرمانی اور معصیت کا انجام

علاج: اللہ کی طرف رجوع کیا جائے اور توبہ کی جائے

سَمِعْتُ أَبَا أُمَامَةَ يَقُولُ سَأَلَ رَجُلٌ النَّبِيَّ (فَقَالَ : مَا الْإِثْمُ ؟

فَقَالَ : إِذَا حَكَّ فِي نَفْسِكَ شَيْءٌ فَدَعَهُ

قَالَ : فَمَا الْإِيمَانُ ؟

قَالَ إِذَا سَأَلْتَكَ سَيِّئَتَكَ وَسَرَّتَكَ حَسَنْتَكَ فَأَنْتَ مُؤْمِنٌ

ابو امامہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ایک شخص نے اللہ کے رسول ﷺ سے پوچھا کہ گناہ کیا ہے؟ تو اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا: جب بھی تمہارے نفس میں کوئی چیز کھٹکے تو اسے چھوڑ دو۔ پھر اس نے پوچھا: ایمان کیا ہے؟ فرمایا: اگر تمہیں تمہاری برائی ملامت کرے اور تمہیں تمہاری نیکی خوش کر دے، تو سمجھو کہ تم مومن ہو۔
 (احمد، ابن حبان، طبرانی، شعب الایمان، الضیاء: ابو امامہ رضی اللہ عنہ) (صحیح الجامع: ۶۰۰)

۲۔ لالچ کرنا

☆ غموں کے اسباب میں سے دنیا کی حرص اور آخرت سے اعراض بھی ہے۔

علاج: ۱۔ آخرت کی فکر کی جائے

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا

مَنْ كَانَتْ الْآخِرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ

وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ

وَمَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ

وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ

جو آخرت اپنی زندگی کا اصل مقصد بنالے تو اللہ اس کے دل میں بے نیازی بھر دے گا، اور اس کے اضطراب و انتشار کو ختم کر دے گا اور دنیا اس کے پاس مجبور ہو کر آئے گی، اور جو دنیا کو اپنی زندگی کا اصل مقصد بنالے اللہ اس کی دونوں آنکھوں کے سامنے تنگدستی رکھ دے گا، اس کے معاملات کو تکمیر دے گا اور دنیا اس کے پاس اتنی ہی آئے گی جتنی اس کے مقدر میں ہوگی۔
 (ترمذی: انس رضی اللہ عنہ) (صحیح الجامع: ۶۵۱۰)

علاج: ۲۔ دل کو بے نیاز کرنا اور قناعت پیدا کرنا غموں سے نجات حاصل کرنے کا سب سے بہترین ذریعہ ہے۔

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ

الْغِنَى فِي الْقَلْبِ وَالْفَقْرُ فِي الْقَلْبِ

مَنْ كَانَ الْغِنَى فِي قَلْبِهِ لَا يَضُرُّهُ مَا لَقِيَ مِنَ الدُّنْيَا

وَمَنْ كَانَ الْفَقْرُ فِي قَلْبِهِ فَلَا يُغْنِيهِ مَا أَكْثَرَ لَهُ مِنَ الدُّنْيَا وَإِنَّمَا يَضُرُّ نَفْسَهُ شَحَهَا

ابو ذر رضی اللہ عنہ کہتے ہیں رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: بیشک بے نیازی، دل کی بے نیازی ہے اور محتاجی دل کی محتاجی ہے، جس کے دل میں بگے نیازی ہو تو اسے دنیا کی تکلیف نقصان نہیں پہنچاتی، اور جس کے دل میں محتاجی ہو تو اس کو دنیا کی کثرت بھی بے نیاز نہیں کر سکتی جبکہ اس کی بخیلی اس کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے۔ (نسائی، ابن حبان: ابو ذر رضی اللہ عنہ) (صحیح الجامع: ۷۸۱۶)

☆ لالچ: کسی چیز کے جلدی طلب کرنے اور مستقبل کی فکر کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے

☆ علاج ۱: موجودہ دن کے لئے اور حاصل ہونے والی نعمتوں کے مطابق کام کرنے کا اہتمام کیا جائے

وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ يَقُولُ إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَتَنَظَّرِ الصَّبَاحَ

وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَتَنَظَّرِ الْمَسَاءَ وَخُذْ مِنْ صَحَّتِكَ لِمَرَضِكَ وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ

ابن عمر رضی اللہ عنہما کہتے تھے جب تم شام کرو تو صبح کا انتظار نہ کرو، اور جب تم صبح کرو تو شام کا انتظار نہ کرو، اور اپنی صحت میں سے اپنے مرض کا حصہ لے لو، اور اپنی زندگی سے موت کا حصہ لے لو۔ (بخاری: ۶۴۱۶)

☆ صحت سے مرض کا حصہ لے لو: یعنی حالت صحت میں طاقت کے مطابق اتنی عبادتیں کر لو جو کہ بیماری میں ہونے والی کوتاہیوں کو پر کر دے۔

☆ اپنی زندگی سے موت کا حصہ لے لو: یعنی اپنی زندگی میں کوئی ایسا کام کر کے جاؤ جس کا اجر و ثواب مرنے کے بعد بھی جاری رہے اور نہیں تو کم سے کم نیک اعمال ہی کر لو جو مرنے کے بعد آنے والی مصیبتوں کا سامنا کرنے کے لئے کافی ہو۔

☆ لالچ، حسد کا سبب ہے

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا لَمْ يَتَحَاسَدُوا

لوگ برابر بھلائی پر رہیں گے جب تک کہ وہ آپس میں حسد نہ کریں۔

(طبرانی: ضمیرہ بن ثعلبہ رضی اللہ عنہ اس کے رواۃ ثقہ ہیں) (صحیح الترغیب: ۲۸۸۷: حسن)

☆ علاج ۱: تقدیر پر ایمان رکھا جائے اور دنیا کو حقیر سمجھا جائے

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ

وَفَرَحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ

اللہ روزی کو جس کے لئے چاہتا ہے کشادہ کرتا ہے اور تنگ کرتا ہے، اور وہ لوگ دنیاوی زندگی پر اترتے ہیں حالانکہ آخرت کے مقابلہ میں دنیاوی زندگی نہیں ہے مگر صرف

(رعد: ۲۶)

ایک سامان۔

☆ علاج ۲: اللہ ہی سے مانگا جائے

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

وَمَا بِكُمْ مِّنْ نَّعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ

(غل: ۵۳:۱۶)

اور تمہارے پاس جو بھی نعمت ہے وہ سب اللہ کی جانب سے ہے۔

۳۔ حسد بغض و عداوت کا سبب ہے

☆ علاج ۱: ہر مسلمان کے ساتھ خیر خواہی کی جائے

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

دَبَّ إِلَيْكُمْ دَاءُ الْأَمَمِ قَبْلَكُمْ الْحَسَدُ وَالْبَغْضَاءُ

هِيَ الْحَالِقَةُ لَا أَقُولُ تَحْلِقُ الشَّعْرَ وَلَكِنْ تَحْلِقُ الدِّينَ

وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَا تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا وَلَا تُؤْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا

أَفَلَا أَنْبَيْتُكُمْ بِمَا يُثَبِّتُ ذَاكُمْ لَكُمْ أَفْشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ

تمہاری جانب تم سے پہلے کی امتوں کی بیماری ”حسد اور بغض“ سرایت کرے گی، اور وہ چھل دینے والی ہے، میں نہیں کہتا کہ بالوں کو صاف کر دے گی، بلکہ وہ دین کو صاف کر دے گی، اور قسم ہے اس ذات کی جس کے ہاتھ میں میری جان ہے تم جنت میں نہیں جاسکتے یہاں تک کہ تم ایمان لے آؤ اور تم ایمان نہیں لاسکتے یہاں تک کہ آپس میں محبت کرنے لگو، کیا میں تمہیں ایسا عمل نہ بتاؤں جو تمہیں اس میں مضبوط کر دے، تم آپس میں (اپنے درمیان) سلام پھیلاؤ۔

(احمد، ترمذی، الضیاء، زبیر رضی اللہ عنہ) (حسن: ۱/۳۳۶: صحیح الجامع) (صحیح الترمذی: ۲۰۳۸)

(۴) اہل و عیال اور ساتھیوں کی غلطیاں

۱۔ خیر خواہی کرنے والوں کا اور ساتھیوں کا خیال رکھا جائے جب کہ ان میں عیب ہو۔

زندگی کا سکون کبھی اپنے اہل و عیال کی وجہ سے بھی چھن جاتا ہے انکی کچھ خامیوں کی وجہ سے مثلاً ناشکری بد اخلاق وغیرہ اسلئے جب بھی کسی ایسے کے ساتھ زندگی گزارنی ہو تو ہمیشہ اس کی خوبیوں پر نظر رکھیں۔

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُّؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ

کوئی مومن کسی مومنہ سے بغض نہ رکھے، اگر اس کی ایک عادت اسے بری لگے گی تو دوسری اچھی لگے گی۔

(احمد، مسلم، ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ) (صحیح: صحیح الجامع: ۷۷۴)

۲۔ بغض و عداوت اور اس کا علاج

☆ بہترین اخلاق سے پیش آیا جائے

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ

نیکی اور برائی برابر نہیں ہو سکتی، لہذا بہترین طریقہ سے اس کا دفاع کرو، تو تمہاری جس کیسا تھ دشمنی ہے آپس میں ایک گہرے دوست کی طرح ہو جاؤ گے۔

(فصلت: ۳۴:۴۱)

علاج ۱: صبر کیا جائے اور اس بات کو جانا جائے کہ دشمنوں کا کمر اسے کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتا

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ

اور اگر تم صبر کرو گے اور تقویٰ اختیار کرو گے تو تمہیں ان کا کمر کچھ بھی نقصان نہیں پہنچائے گا، بیشک اللہ جو کچھ وہ لوگ کر رہے ہیں اس پر نگہبان ہے۔ (آل عمران ۱۲۰:۳)

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

وَلَا يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئُ إِلَّا بِأَهْلِهِ

(فاطر ۳۵:۴۳)

اور بری تدبیر کا وبال اس کے کرنے والوں پر ہی پڑتا ہے۔

☆ مہلت دی جائے اور نرمی کی جائے

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

أَبْغَضُ بَغِيضِكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبَكَ يَوْمًا مَا

اپنے دشمن سے کم دشمنی رکھو، قریب ہے کہ وہ ایک دن تمہارا دوست ہو جائے۔

(ترمذی، شعب الایمان للبخاری: ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ) (طبرانی: ابن عسری رضی اللہ عنہ) (دار قطنی فی الافراد، اکمال لابن عدی، شعب الایمان للبخاری علی رضی اللہ عنہ) (الادب المفرد، شعب الایمان للبخاری: علی رضی اللہ عنہ: موقوف) (صحیح الجامع: ۸۰:۱۷۸)

(۵) مصیبتیں اور بیماریاں

جو پریشانی ابھی نہیں آئی ہے اس کا خوف ذہن سے نکال دے بلکہ اللہ کے ساتھ بہترین گمان رکھے۔

۱- اس برائی کا خوف نہ کھائے جو واقع نہ ہوئی ہو بلکہ اللہ کے ساتھ بہترین گمان رکھے۔

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

لَا تَتَمَنَّوْا لِقَاءَ الْعَدُوِّ وَسَلُّوْا اللَّهَ الْعَافِيَةَ

تم دشمنوں سے ملاقات کی تمنا نہ کرو اور اللہ سے معافی مانگو۔

(بخاری: ۳۳۷۷، مسلم، ابوداؤد: عبداللہ بن ابی اونی رضی اللہ عنہ) (صحیح الجامع: ۵۰:۲۷۵)

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا

لِكُلِّ شَيْءٍ حَقِيقَةٌ وَمَا بَلَغَ عَبْدٌ حَقِيقَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى يَعْلَمَ أَنَّ مَا أَصَابَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَهُ وَمَا أَخْطَأَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَهُ

ہر چیز کی ایک حقیقت ہے، اور کوئی بھی بندہ ایمان کی حقیقت کو نہیں پہنچ سکتا یہاں تک کہ وہ جان لے کہ جو چیز اسے پہنچی ہے ایسا ہی تھا کہ وہ اس سے خطا نہ کرے اور جو اس سے خطا کر گئی ہے ایسا ہی ہے کہ وہ اس سے نہ ملے۔

(احمد، طبرانی: ابوداؤد، رضی اللہ عنہ) (صحیح الجامع: ۱۵۰:۲۱۵)

۲- اللہ تعالیٰ کی گذشتہ نعمتوں میں غور و فکر کرے اور مستقبل کے لئے تیاری کرے

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

وَالضُّحَى . وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى . مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى .

وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَى . وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى .

أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَى . وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَى .

وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَى

قسم ہے چاشت کی، اور رات کی جب وہ چھا جائے، نہ تو تیرے رب نے تجھے چھوڑا ہے ار نہ ہی وہ بیزار ہوا ہے، اور یقیناً آخرت تمہارے لئے دنیا سے بہتر ہے، اور غنقریب تمہارا رب تمہیں عطا کرے گا اور تم راضی ہو جاؤ گے، کیا اس نے تمہیں یتیم نہیں پایا پھر اس نے تمہیں پناہ دی، اور تمہیں گمراہ پایا تو تمہیں ہدایت دی، اور تمہیں تنگدست پایا پھر تمہیں بے نیاز کر دیا۔
(نہی: ۹۳-۱: ۸)

۳- اس کی جانب دیکھا جائے جو تم سے کمتر ہو

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

إِذَا نَظَرَ أَحَدُكُمْ إِلَى مَنْ فَضَّلَ عَلَيْهِ فِي الْمَالِ وَالْخَلْقِ

فَلْيَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْهُ

جب تم میں کا کوئی اس کی جانب دیکھے جسے اس پر مال اور مخلوق میں فضیلت دی گئی ہے تو وہ اس کی جانب دیکھے جو اس سے نیچے ہے۔
(بخاری: ۶۳۹۰)

فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ

(مسلم: ۲۹۶۳)

تو زیادہ مناسب ہے کہ تم اللہ کی نعمتوں کو جو تم پر ہیں حقیر نہ جانو۔

۴- مصیبت پر صبر کرنے کی صورت میں اجر کی امید کی جائے

☆ آزمائش مغفرت کا ذریعہ ہے

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ

حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

مسلمان کو کوئی بیماری اور تکلیف پہنچتی ہے اور نہ ہی کوئی مصیبت اور حزن اور نہ ہی کوئی تکلیف اور نہ ہی کوئی غم پہنچتا ہے یہاں تک کہ کٹا بھی جو اسے چبھتا ہے اس کے بدلہ میں اللہ اس کے گناہوں کو مٹا دیتا ہے۔
(احمد، متفق علیہ: ابوسعید رضی اللہ عنہ، ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ) صحیح الجامع: ۵۸۱۸

☆ آزمائشوں میں گھرا رہنا اس بات کی علامت ہے کہ اللہ بندے سے محبت کرتا ہے

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ

فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا وَمَنْ سَخَطَ فَلَهُ السَّخَطُ

بیشک بڑا اجر، بڑی مصیبت کے ساتھ ہے اور بیشک اللہ جب بھی کسی قوم سے محبت کرتا ہے تو انہیں آزماتا ہے جو اس سے راضی ہو گیا اس کیلئے (اللہ کی طرف سے) خوشنودی ہے، اور جو ناراض ہو گیا تو اس کے لئے ناراضگی ہے۔
(ترمذی، ابن ماجہ: انس رضی اللہ عنہ) صحیح الجامع: ۲۱۱۰

☆ آزمائش کا آنا انبیاء اور صالحین کی علامت رہی ہے

عَنْ سَعْدٍ قَالَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلَاءً

قَالَ الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الْأَمْثَلُ فَالْأَمْثَلُ فَيَبْتَلِي الرَّجُلَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ

فَإِنْ كَانَ دِينُهُ ضَلْبًا اشْتَدَّ بَلَاؤُهُ وَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ رِقَّةٌ ابْتُلِيَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ

فَمَا يَبْرَحُ الْبَلَاءُ بِالْعَبْدِ حَتَّى يَتْرُكَهُ يَمْشِي عَلَى الْأَرْضِ مَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ

سعد رضی اللہ عنہ کہتے ہیں میں نے کہا: اے اللہ کے رسول ﷺ کن لوگوں کی سب سے سخت آزمائش ہوتی ہے، فرمایا، انبیاء، پھر ان سے کم پس آدمی کو اس کے دین کے مطابق آزمایا جاتا ہے، اگر اس کا دین مضبوط ہوتا ہے تو اس کی آزمائش بھی سخت ہوتی ہے، اور اگر اس کے دین میں کمزوری ہوتی ہے تو وہ اپنے دین کے مطابق آزمایا جاتا ہے تو آزمائش بندے کے ساتھ رہتی ہے یہاں تک کہ اس کو اس حال میں چھوڑتی ہے کہ وہ زمین پر چلتا ہے اور اس پر کوئی گناہ نہیں ہوتا ہے۔

(احمد، بخاری، نسائی، ابن ماجہ: سعد رضی اللہ عنہ) (صحیح الجامع: ۹۹۲، لفظ ترمذی کے ہیں)

۵۔ مصیبت کے واقع ہونے سے بچیں، ناپسندیدہ چیزوں کو کم اور اسے طاقت کے مطابق دور کرنے کی کوشش کریں

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ يَقُولُ قَالَ رَجُلٌ (يَا رَسُولَ اللَّهِ أَغْضَلُهَا وَأَتَوَكَّلُ أَوْ أَطْلُقُهَا وَأَتَوَكَّلُ)

قَالَ ((أَغْضَلُهَا وَأَتَوَكَّلُ))

انس بن مالک رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ ایک شخص نے کہا: اے اللہ کے رسول ﷺ! میں اسے (اونٹ کو) باندھ دوں پھر بھروسہ کروں یا اسے چھوڑ کر ہی بھروسہ کروں؟ اللہ کے نبی ﷺ نے فرمایا: پہلے باندھ دو پھر بھروسہ کرو۔

(ترمذی: انس رضی اللہ عنہ) (حسن: صحیح الجامع: ۱۰۶۸)

عَنْ أُسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ قَالَ قَالَتِ الْأَعْرَابُ (يَا رَسُولَ اللَّهِ أَلَا نَتَدَاوَى)

قَالَ ((نَعَمْ يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوَوْا))

فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً - أَوْ قَالَ دَوَاءً - إِلَّا دَاءً وَاحِدًا))

قَالُوا (يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا هُوَ) قَالَ ((الْهَرَمُ))

اسامہ بن شریک رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ دیہاتیوں نے کہا: اے اللہ کے رسول ﷺ! کیا ہم دوا نہ کریں؟ فرمایا: ہاں! اے اللہ کے بندو! تم دوا کیا کرو، بیشک اللہ نے کوئی بیماری نہیں اتاری مگر اس کے لئے شفاء بھی رکھی ہے (یا فرمایا: کہ دوا بھی اتاری ہے) سوائے ایک بیماری کے!

لوگوں نے کہا اے اللہ کے رسول ﷺ! وہ کون سی بیماری ہے؟ فرمایا: بڑھاپا!

(احمد، سنن اربعہ، ابن حبان، حاکم: اسامہ بن زید رضی اللہ عنہ) (صحیح: صحیح الجامع: ۷۹۳۴)

كَانَ إِذَا أَتَى مَرِيضًا أَوْ أَتَى بِهِ قَالَ

إِذْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ اشْفِ وَأَنْتَ الشَّافِي

لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاءُ وَكَ شِفَاءُ لَا يُعَادِرُ سَقْمًا

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ اللہ کے رسول ﷺ کے پاس جب بھی کوئی مریض آتا یا لایا جاتا تو آپ اس کے لئے دعا کرتے ہوئے کہتے]

إِذْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ اشْفِ وَأَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاءُ وَكَ شِفَاءُ لَا يُعَادِرُ سَقْمًا.

اے لوگوں کے رب! تو مصیبت دور کر دے، شفاء دے تو ہی شفاء دینے والا ہے، شفاء صرف تیری ہی شفاء ہے، ایسی شفاء دے جو بیماری کو نہ چھوڑے۔ (مشفق علیہ، بخاری: ۵۳۵۱)

۶۔ مصیبت کی فکر کم کرنے کے لئے موت کی یاد بہت زیادہ مددگار ہے

کیوں کہ جب بھی کوئی شخص پریشانی میں یا دکریگا تو پریشانی یہ سوچ کر دور ہو جائے گی کہ مرنے کے بعد انشاء اللہ ضرور جنت کی ساری نعمتیں حاصل ہوں گی۔

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

أَكْثَرُوا ذِكْرَ هَازِمِ اللَّذَاتِ، فَمَا ذَكَرَهُ عَبْدٌ قَطُّ وَهُوَ فِي ضَيْقٍ إِلَّا وَسَّعَهُ عَلَيْهِ،
وَلَا ذَكَرَهُ وَهُوَ فِي سَعَةٍ إِلَّا ضَيَّقَهُ عَلَيْهِ.

تم لذتوں کو توڑ دینے والی کو کثرت سے یاد کرو، تو کسی بندے نے اسے تنگی میں کبھی نہیں یاد کیا مگر اس پر وسعت کر دی گئی، اور وسعت میں کسی نے اس کو نہیں یاد کیا مگر اس پر تنگی کر دی گئی۔
(شعب الایمان للبیہقی، ابن حبان: ابو ہریرۃ رضی اللہ عنہ) (بزار: انس رضی اللہ عنہ) لفظ ابن حبان کے ہیں (حسن: صحیح الجامع: ۱۲۱۱)

(۷) عبادت کے لئے فارغ ہو جاؤ

حدیث قدسی ہے

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ يَا ابْنَ آدَمَ!

تَفَرِّغْ لِعِبَادَتِي أَمْلاًءُ صَدْرُكَ غِنًى وَأَسَدُ فَقْرِكَ

وَإِنْ لَا تَفْعَلْ مَلَأْتُ يَدَيْكَ شُغْلًا وَلَمْ أَسَدُ فَقْرِكَ

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: اے ابن آدم! تو میری عبادت کے لئے خالی ہو جائیں تیرے سینے کو مال داری سے بھر دوں گا، اور میں تیری فقیری دور کر دوں گا، اور اگر تو نے ایسا نہیں کیا تو میں تیرے دونوں ہاتھ کو کام سے بھر دوں گا اور تیری فقیری دور نہیں کروں گا۔
(ترمذی: صحیح الجامع: ۱۹۱۳)

گذشتہ مصیبتوں کو یاد کرنے کا حکم

☆ گذشتہ مصیبتوں پر غم کرنا ترک کر دیا جائے جن کا رد ممکن نہیں

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

وَفِي كُلِّ خَيْرٍ إِحْرَصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتِعْنِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ

وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا

وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

طاقتور مومن بہتر ہے اور اللہ کے نزدیک پسندیدہ ہے، کمزور مومن سے، اور ہر ایک میں بھلائی ہے، تم اس چیز کی لالچ کرو جو تمہیں فائدہ دے اور اللہ سے مدد مانگو اور عاجز نہ بنو، اور اگر تمہیں کوئی مصیبت پہنچے تو یوں نہ کہو کہ اگر میں نے ایسا کیا ہوتا تو ایسا ایسا ہوتا، لیکن کہو اللہ کا مقدر کیا ہوا تھا جو اس نے چاہا کیا، پس بیشک ”لو (اگر)“ یہ شیطانی کام کا دروازہ کھولتا ہے۔
(احمد، مسلم، ابن ماجہ: ابو ہریرۃ رضی اللہ عنہ) (حسن: صحیح الجامع: ۶۶۵۰)

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا

لِكُلِّ شَيْءٍ حَقِيقَةٌ وَمَا بَلَغَ عَبْدٌ حَقِيقَةَ الْإِيمَانِ

حَتَّى يَعْلَمَ أَنَّ مَا أَصَابَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَهُ مَا أَخْطَأَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَهُ

ہر چیز کی ایک حقیقت ہے، اور کوئی بھی بندہ ایمان کی حقیقت کو نہیں پہنچ سکتا یہاں تک کہ وہ جان لے کہ جو کچھ اس کے ساتھ ہو رہا ہے وہ ہو کر ہی رہے گا اور جو چیز اس سے چھوٹنے والی ہے وہ چھوٹ کر ہی رہے گی۔
(احمد: صحیح الجامع: ۲۱۵۰)

انشاء اللہ ہم ان چند نصیحتوں میں زندگی میں آنے والی تمام پریشانیوں کا علاج پائیں گے اللہ سے دعاء ہے کہ ہمیں تمام پریشانیوں سے محفوظ رکھے۔ (آمین)